2020 年 3 月作成（第 2 版）　届出番号 : 14B2X90017000002
衛生材料 (01) 月経処理タンポン　一般医療機器 生理用タンポン
JMDN コード : 35694000

INTIMINA™

リリーカップ™ ワン
取り扱い説明書

リリーカップ™ ワンとは

リリーカップ™ ワンをお選びいただきありがとうございます。
商品を使用する前に必ずこちらをお読みください。製品の概要については、www.intimina.com をご覧ください。

リリーカップ™ ワン は、生理中にも安心してお使いいただける、やわらかなメディカルグレードシリコーンでつくられた繰り返し使用できる月経カップです。
折りたためるデザインが特徴で、専用のケースで清潔に保管しポーチやバッグに入れて簡単に持ち運びができるので、急に生理が来た時にも安心です。
月経カップを初めて使う方向けに特別に設計されており、挿入しやすいデザインと本体下部についたリングにより、簡単に使用できます。
この取り扱い説明書に含まれる情報とアドバイスは、医学的なアドバイスではありません。
婦人科または医療上の懸念がある場合は、カップを使用する前に医師にご相談されることをお勧めいたします。

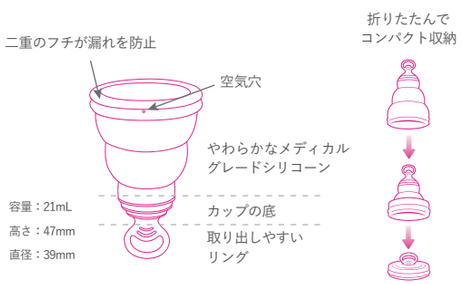
ご使用前に ～基本的注意事項～

月経カップの使用により、体質・体調によっては、**トキシックショック症候群 (TSS)** が発症する可能性があります。（症状：突然の高熱、発疹・発赤、倦怠感、嘔吐、下痢、粘膜充血、血液低下など）
もし、上記のような症状が発症した場合、直ちに本品の使用を中止し取り出し、この説明書を持って産婦人科などの専門医を受診してください。その際、月経中であることを医師にお伝えください。また、使用に際して不安がある方は、ご使用前に産婦人科などの専門医に相談してください。

【トキシックショック症候群 (Toxic Shock Syndrome:TSS) とは】
黄色ブドウ球菌の産生する毒素が原因で起こる急性疾患です。黄色ブドウ球菌は鼻腔・皮膚・頭髪・脇の下・陰毛・膣などにも存在し、生理カップの使用の有無に関係なく、切り傷や火傷などによっても発症する可能性があります。ごく稀に、死に至る重篤な症状を引き起こす可能性もあります。
使用に際しては、手指が清潔でなかったり、長時間使用や、取り出し忘れなどにより、黄色ブドウ球菌が増殖し、毒素を産生しやすくなると言われています。

TSS を引き起こす可能性を軽減するためにも、以下のことを必ず守ってください。
▲ 月経カップの使用は 12 時間を超えないでください。
▲ 12 時間を越えるような就寝の場合には使用しないでください。
▲ 挿入前には石鹸を使って、カップと手をしっかり洗いましょう。
▲ 過去に TSS を発症したことがある方は、使用しないでください。
▲ 分泌物 (おりもの) に異臭がある方は使用しないでください。
▲ シリコーンアレルギーのある方は使用しないでください。

リリーカップ™ ワンの特徴



リングが長すぎる場合はカットしてください。
カットしても安全に使えます。

使い始める前に

リリーカップ™ ワンは最初使用するのに多少の練習が必要ですが、繰り返し使用するとより簡単に快適に使えるようになります。

最も大切なのは、カップを使用前と使用後に必ず洗浄し清潔にすることです。
詳細は「お手入れ方法」の箇所をご覧ください。

リリーカップ™ ワン を使う前は、必ず手を石鹸と水で良く洗う

生理が始まった 1 日目、最初に使う際は以下の手順で消毒洗浄してください。
煮沸消毒：煮沸したお湯の入った鍋に、本品を入れ 5 分間～ 8 分間煮沸消毒して下さい。本品全体がお湯に入る十分な水量で煮沸して下さい。その際、鍋の底に本品がついてシリコーン素材が損傷することがないことを確認してください。
スチーム消毒：専用のクリーンカップ（別売り）に水と本体を入れ、レンジ（600W 5 分）でスチーム消毒して下さい。

使用方法

【使用前の準備事項】

本品を使用する前には以下の手順で消毒洗浄してください。
煮沸消毒：煮沸したお湯の入った鍋に、本品を入れ 5 分間～ 8 分間煮沸消毒して下さい。本品全体がお湯に入る十分な水量で煮沸して下さい。その際、鍋の底に本品がついてシリコーン素材が損傷することがないことを確認してください。
スチーム消毒：専用のクリーンカップ（別売り）に水と本体を入れ、レンジ（600W 5 分）でスチーム消毒して下さい。

カップの折り畳みかた❶

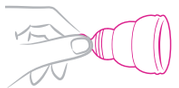
❶カップのフチを上にして持ちます。

❷右手の人差し指を使って、手前のフチを中に押し込むようにして下げます。

❸カップの本体を平らになるようにしっかりと持ちます。

❹先の細くなった部分から挿入します。

カップの折り畳みかた❷



❶カップの底を持ちます。

❷カップを両手で潰し、平らにします。

❸半分に折ります。

❹半分にした状態のまま、挿入してください。

カップの折り方はこれ以外にも数種類あります。あなたの体に最も適した折り方をお選びください。

挿入方法

挿入前には石鹸を使ってカップと手をしっかり洗いましょう。
挿入時の姿勢：スクワット、足を開く、片足を便座に上げる（ 浴室の場合はバスタブに片足を乗せても ）便座に座るなど、自分が挿入しやすい姿勢をとります。入りにくい場合は、カップのフチにウォーターベースのローションをつけてください。

折り畳みかた❶　　**折り畳みかた❷**

折り畳んだ状態のカップを指でしっかりと押さえ、リング部分を下にして挿入します。きちんと持たないと、挿入する前にカップが開いてしまいます。カップを指で押さえながら、もう片方の手で陰唇を開き、ゆっくりとカップを挿入します。

リリーカップ™ワン　　**タンポン**

カップはタンポンよりも低い位置で使用します。取り出し用リングの下部が膣口から約 1.5cm 上の場所にあるのが理想の位置です。理想の位置まで膣にしっかりと入ったら、挿入を止めます。膣の筋肉を使い、カップの位置を調整します。

カップの位置について

カップが正しい位置に入り、折り畳んだ部分や蛇腹部分がつぶれずに中でしっかりと開いたことを確認してください。底部分をつまみ回転させる、膣壁とカップの周りをなぞるようにして完璧に開いていることを確かめてください。カップが開いていない場合や蛇腹部分がつぶれている場合、経血の漏れ、異物感の原因となります。

カップが正しい位置に入っているか確認するとき

カップのまわりを指で円を描くようになぞり、カップが膣壁にそってきちんと収まっているかを確かめます。
カップを優しく左右にねじったり、軽く下に引っ張った時、吸い付くような感じがあれば、膣内に正しく収まっています。

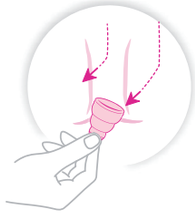
※漏れなどがある場合は、フチ部分がしっかりと広がっていない可能性があります。カップを正確にご使用できるようになるまでは、生理用ナプキンなども一緒にご使用することをお勧めします。違和感がある時はリリーカップ™ ワンの位置を変えてください。

取り外し方

最大 12 時間連続で使用できます。
取り外す前に、石鹸で手を洗ってください。

❶ リラックスできる場所で取り外します。
❷ 取り外す前に、石鹸と水で手をしっかり洗います。
❸ 取り外しの際の姿勢：便座に座って両足を開く、スクワット、片足を便座かバスタブに乗せるなど一番やりやすいポーズで行ってください。膣の筋肉を使ってカップを押し出します。（【いきむ方法】を参照してください）

❹ 膣の中に指を入れ、リリーカップ™ ワンの下部分、または横の部分を少し押して膣壁とカップのくっつきを弱めます。
取り外しリングを持ち、カップを左右に優しく動かしてから膣から抜き取ります。強く引っ張らないでください。



❺ 中に入っている経血がこぼれないよう、少し角度をつけて取り出してください。
❻ カップの中身を空にします。清潔な水または他の方法できれいに洗います（【お手入れ方法】を参照してください）。

【いきむ方法】
ご使用に慣れるまでは、取り出す時に難しさを感じるかもしれません。取り出す際、スクワットの姿勢で排便を行う要領で力を入れます。深く呼吸をしながら続けると、カップがゆっくりと押されて膣から出てきます。最後は指をカップの底に引っ掛けて取り出してください。

注意：この方法はリラックスが大切です。緊張すると膣の筋肉が縮こまってしまい、うまく取り出すことができません。シャワーを浴びた後に行うのもおすすめです。万一、取り出せなくなった時は、すぐに産婦人科などで取り出してもらってください。

お手入れ方法

リリーカップ™ ワンを適切にクリーニングして保管することで、5 年間使用することができます。
シリコーンに切れ目、穴、または粘着性・油性の膜が形成されていることに気が付いたら、すぐに新しい製品に取り換えてください。

■生理が始まった 1 日目／生理期間が終わった日
カップを沸騰したお湯に完全に浸し 5 分～ 8 分間煮沸消毒を行ってください。
煮沸消毒：煮沸したお湯の入った鍋に、本品を入れ 5 分間～ 8 分間煮沸消毒して下さい。本品全体がお湯に入る十分な水量で煮沸して下さい。その際、鍋の底に本品がついてシリコーン素材が損傷することがないことを確認してください。
スチーム消毒：専用のクリーンカップ（別売り）に水と本体を入れ、レンジ（600W 5 分）でスチーム消毒して下さい。

生理が終わった時は煮沸消毒を行った後、パッケージに入っている付属のケースに収納してください。

■2 日目以降の生理期間中
❶ カップについた経血を水またはぬるま湯で洗い流してください。その際、すべての空気穴のつまりを取り除くため、本体を優しく伸ばすようにして洗ってください。
❷ 温かい石鹸水で洗い、温水で流して洗ってください。洗浄石鹸は膣への刺激を避け、また本品の損傷を避けるため、刺激の少ない無香料石鹸を使用してください。
❸ 洗い終えた後、完全にきれいになったことを確認し、きちんと自然乾燥させてください。

ご使用上の注意

【ご使用前】
●本品に異常がある場合は使用しないでください。
●快適にご使用いただくために、取扱説明書の指示に従ってお使いください。
●子宮内避妊具（IUD）を使用している場合は、本体の使用について医師に相談してください。
●これまでにトキシックショック症候群（Toxic Shock Syndrome:TSS）を発症したことがある場合は、本品を使用しないでください。
●分泌物 (おりもの) に異臭がある人は、使用しないでください。

【ご使用中】
●経血量に関係なく、長くても 12 時間ごとに本品を取り出して洗ってください。
●性交前には本品を取り外してください。
●本品は避妊具ではありませんので、STD(性感染症) や妊娠を防止することはできません。
●膣内や膣口に痛みやかゆみがある場合や、排尿時に不快感がある場合は、使用を中止し医師に相談してください。
●万一、取り出せなくなったときは、すぐに産婦人科などで取り出してもらってください。
●カップは排便や排尿の際に取り外す必要はありません。
●カップの洗浄に、酢、刺激の強いクリーナー、石油ベースの製品、ティーツリーオイル、アルコール、漂白剤は使用しないでください 。

【ご使用後】
●直射日光、水ぬれ、火気、高温･多湿をさけ清潔な場所に保管してください。
●同梱のケースに入れ、子供やペットの手の届かない場所に保管してください。
●カビが生える原因となりますので、本品をプラスチック袋等の密閉容器に入れて保管しないでください。

【取り扱い上の注意】
●目視でひび割れや破損の徴候に気付いたら、すぐに新しい製品に取り換えてください。
●本品はトイレに流さないでください。破棄に関しては、お住まいの自治体の指示に従って処理してください。
●子どもや動物の手の届かない場所に保管してください。

【免責事項】
リリーカップ™ ワンは自己の責任においてご使用ください。取扱説明書に記載されている以外の使用に関するいかなる責任または義務も負いません。
モデルは改良のため予告なしに変更される場合があります。

品名	リリーカップワン
入数	1 個
一般的名称	生理用タンポン
医療機器分類	一般医療機器
素材	医療用シリコーン
使用期限	開封後 5 年
製造販売元	株式会社 NMT Japan
所在地	神奈川県横浜市中区元町 4 丁目 179 番地 3 階
外国製造元	Suzhou Armocon Technology Co.,Ltd
原産国	中国
問い合わせ先	03-6240-0306（平日 10:00 - 17:00）

医療機器製造販売届出番号：14B2X90017000002